

ಜಿತಾತ್ಮನಃ ಪ್ರಶಾಂತಸ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಸಮಾಹಿತಃ |
ಶೀತೋಷ್ಣಸುಖದುಃಖೇಷು ತಥಾ ಮಾನಾಪಮಾನಯೋಃ || ೭ ||

ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನತ್ಯಪ್ತಾತ್ಮಾ ಕೂಟಸ್ಥೋ ವಿಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ |
ಯುಕ್ತ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ಯೋಗೀ ಸಮಲೋಷ್ವಾಶ್ಮಶ್ಚಾಂಜನಃ || ೮ ||

ಸುಹೃನ್ನಿತ್ರಾರ್ಯುದಾಸೀನಮಧ್ಯಸ್ಥದ್ವೇಷ್ಯಬಂಧುಷು |
ಸಾಧುಷ್ಪಪಿ ಚ ಪಾಪೇಷು ಸಮಬುದ್ಧಿರ್ವಿಶಿಷ್ಯತೇ || ೯ ||

ಯೋಗೀ ಯುಂಜೇತ ಸತತಮಾತ್ಮಾನಂ ರಹಸಿ ಸ್ಥಿತಃ |
ಏಕಾಕೇ ಯತಚಿತ್ತಾತ್ಮಾ ನಿರಾಶೀರಪರಿಗ್ರಹಃ || ೧೦ ||

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ |
ನಾತ್ಯುಚ್ಚಿತಂ ನಾತಿನೀಚಂ ಚೈಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಮ್ || ೧೧ ||

ತತ್ಕೈಕಾಗ್ರಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಯತಚಿತ್ತೇಂದ್ರಿಯಕ್ರಿಯಾಃ |
ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ಯುಂಜ್ಯಾದ್ಯೋಗಮಾತ್ಮವಿಶುದ್ಧಯೇ || ೧೨ ||

ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಧಾರಯನ್ನಚಲಂ ಸ್ಥಿರಃ |
ಸಂಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ಥಂ ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್ || ೧೩ ||

ಪ್ರಶಾಂತಾತ್ಮಾ ವಿಗತಭೀರ್ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿವ್ರತೇ ಸ್ಥಿತಃ |
ಮನಃ ಸಂಯಮ್ಯ ಮಚ್ಛಿತ್ತೋ ಯುಕ್ತ ಆಸೀತ ಮತ್ಪರಃ || ೧೪ ||

ಯುಂಜನ್ನೇವಂ ಸದಾತ್ಮಾನಂ ಯೋಗೀ ನಿಯತಮಾನಸಃ |